



POMME DE TERRE

Apports de la pomme de terre

Les pommes de terre, lorsqu'elles sont cuites à l'eau, sont constituées de 80 % d'eau. Elles contribuent ainsi à l'hydratation de l'organisme. Parmi les autres bienfaits de la pomme de terre, on note aussi la présence d'une vingtaine de minéraux. Ce féculent est particulièrement riche en potassium. Consommer 250 gr de pomme de terre couvre 56 % des besoins en potassium journalier. Elle est également riche en magnésium, en cuivre, en fer et en zinc.

Légume riche en amidon

C'est bien connu, les pommes de terre sont riches en amidon. Il suffit de les couper pour s'en rendre compte. Cet amidon que l'on retrouve également dans les bananes, les graines, le riz brun et certaines céréales possède une particularité : il n'est pas digéré par l'intestin grêle. Résultat, l'amidon résistant améliore le contrôle de la glycémie car il n'est pas assimilé par l'intestin sous forme de glucose. Il permettrait donc de contribuer au contrôle du diabète. Par ailleurs, cet amidon résistant favoriserait le sentiment de satiété. Ainsi en consommant des pommes de terre, vous mangez moins.

La pomme de terre n'est pas calorique

Contrairement aux idées reçues, la pomme de terre n'est pas particulièrement calorique. En effet, 100 gr de pomme de terre cuites à l'eau ne représentent que 74 kilocalories, soit moins que des pâtes ou du riz. C'est la façon de cuisiner les pommes de terre qui détermine si le plat sera gras ou non. Des pommes de terre frites seront 3 à 4 fois plus riches en matières grasses que des pommes de terre cuites à l'eau, avec une valeur énergétique proche de 180 kcal. Pour 100 gr de pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur, on enregistre ainsi 15 gr de glucides, 2 gr de protéines et 0,1 gr de lipide.

Un apport en vitamine

La pomme de terre offre un apport en vitamine intéressant. Elle fait partie des rares féculents à contenir de la vitamine C. 100 gr de pomme de terre consommés couvrent 13 % des apports journaliers recommandés en vitamine C, 21 % en vitamine B6 et 11 % en vitamines B9. Ces données peuvent varier d'une variété de pomme de terre à l'autre, car il en existe plus de 150 différentes. La patate douce par exemple, en plus de contenir des vitamines C, B6 et B9, offre également un apport en vitamines B1, B2, B3 et B5.